



令和 8 年度 西条市健康づくり出前講座 講座メニュー

1. 乳幼児・子育て中の方向け

No.	講座名	内容	講師
1	子育て応援講座	・こどもへの声のかけ方 ・ペアレント・トレーニング(全5回、上限6名)	保健師
2	こどもの栄養	・乳幼児の食事 ・偏食について ・調理実習	栄養士

2. 成人向け

No.	講座名	内容	講師
3	生活習慣病の予防	・脂質異常症、高血圧、糖尿病などを予防する生活習慣改善や食事について	保健師、栄養士
4	食事について	・バランス食 ・免疫力を高める食事 ・骨粗しょう症を予防する食事 ・減塩 ・調理実習	栄養士
5	健康体操、ストレッチ	自宅でできる簡単な体操、トレーニングについて	運動指導士
6	がんを予防しよう	がんを予防するためにできることについて	保健師
7	こころの健康づくり	休養と心の健康について	保健師
8	たばこと健康	禁煙方法、受動喫煙について	保健師